

**Programas de alimentación
saludable y sostenible dirigidos
a la población infanto-juvenil
desde la Dirección General de
Salud Pública del Gobierno de
Canarias.**

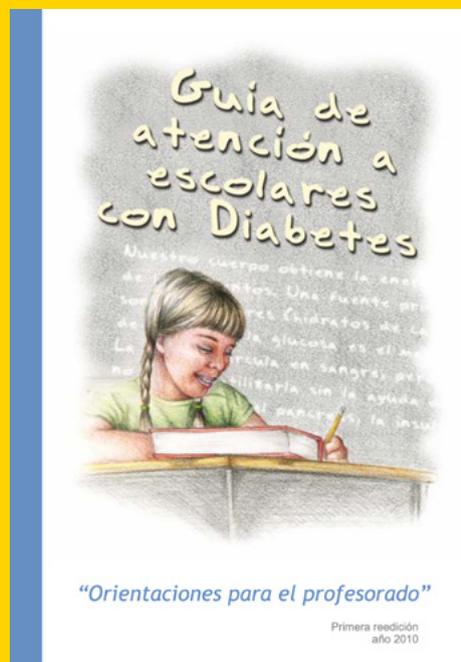
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil se considera un problema de salud pública de primer orden que se define como una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, y que se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal en niños y niñas de entre 2 y 12 años, y jóvenes de entre 13 y 18 años. Así mismo, la OMS determina que esta enfermedad puede acarrear otras patologías no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Los últimos datos ofrecidos por el Estudio de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO) en el año 2019 son preocupantes: 4 de cada 10 alumnos y alumnas de 6-9 años analizados presentan exceso de peso, es decir, el 40,6% de la muestra. De este porcentaje, el 23,3% se corresponde con sobrepeso y el 17,3 % con obesidad. Sin embargo, los resultados respecto a los estudios anteriores muestran una estabilización en la prevalencia de exceso de peso infantil y se subraya la necesidad de seguir impulsando políticas para promover hábitos saludables entre escolares y su entorno. En Canarias, este estudio se realizó con una ampliación de la muestra en la que participaron 1000 niños y niñas de más de 30 centros educativos, objetivándose un 24.5% de sobrepeso y un 18.5% de obesidad. Estos resultados siguen demostrando unos índices ligeramente superiores a la media nacional, pero con un ligero descenso respecto a años anteriores en esta comunidad.

Ante esta situación, la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Canarias (DGSP), teniendo en cuenta sus competencias en promoción de la salud y prevención de la enfermedad, ha venido desarrollando e implementando diferentes programas sobre alimentación saludable y actividad física dirigidos a la población infanto-juvenil en los ámbitos sanitarios, familiar, comunitario y educativo, tal y como se desarrolla en la Estrategia de Promoción de la salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud. A continuación, se detallan los diversos programas y guías que se han llevado a cabo en esta comunidad:

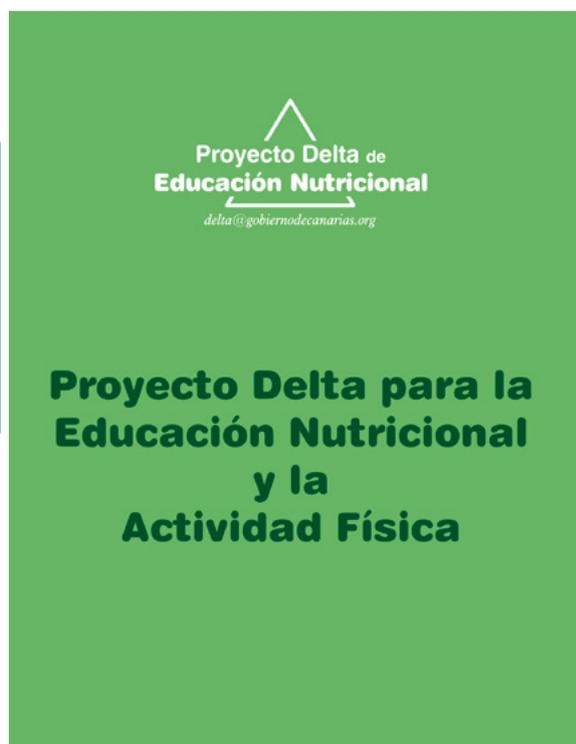
Guía de atención a escolares con diabetes “Orientaciones para el profesorado” (2004, reedición 2010).

Esta guía surge ante la necesidad de atender al alumnado con diabetes y se trabaja en los aspectos relacionados con la alimentación, la actividad física, la propia integración entre escolares, así como los desequilibrios nutricionales más frecuentes.



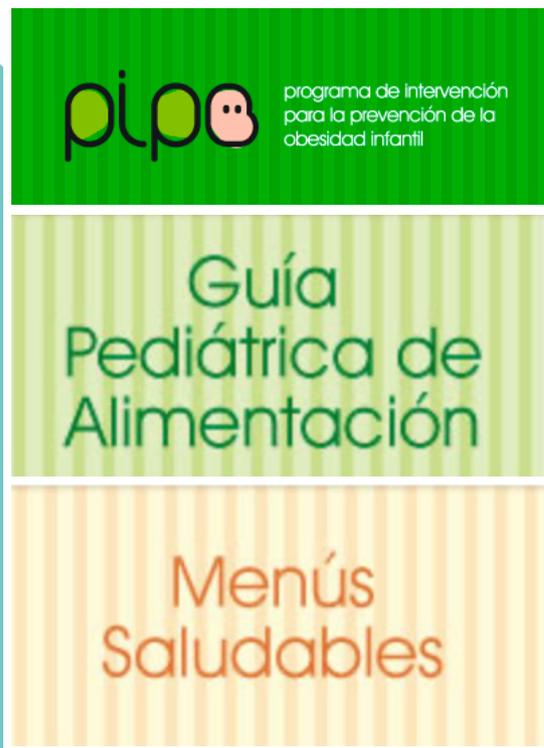
Proyecto Delta de Educación Nutricional (2005).

Se trata de un programa que se estructura en un conjunto de propuestas, materiales didácticos y metodológicos que tienen como objetivo la promoción de la alimentación saludable y la actividad física dentro de un marco integral de promoción de la salud.



Programa de Intervención para la prevención de la Obesidad Infantil (PIPO, 2012).

Este proyecto se confeccionó en base a dos documentos: Guía pediátrica de la alimentación con pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años, y menús saludables desde los 4 hasta los 18 años. Con estas guías se pretende ayudar tanto a las familias como a personas educadoras y responsables de la alimentación y salud del alumnado mediante recomendaciones sobre alimentación y nutrición que ayudan a la elaboración de una alimentación variada, equilibrada y adaptada a sus gustos y culturas.



Medidas de acompañamiento del Plan de Frutas y verduras (2015).

En colaboración con el Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria, se han diseñado unas medidas de acompañamiento consistentes en 3 talleres, uno para cada grupo de edad (3-12 años), con una parte informativa/expositiva de los contenidos teóricos y otra parte práctica/lúdica con juegos de mesa para cada grupo:

* Taller 1

Frutas en colores, dirigido a escolares de 3 a 5 años.

* Taller 2

Sopa de frutas I, dirigido a 1º, 2º y 3º curso de Educación Primaria, de 6 a 8 años de edad.

* Taller 3

Sopa de frutas II, dirigido a 4º, 5º y 6º curso de Educación Primaria, de 9 a 12 años.



Guía didáctica de diabetes mellitus en la infancia y adolescencia (2012).

Esta guía sobre la diabetes mellitus, completa la serie de cuadernos didácticos editados por la DGSP, sobre patologías frecuentes en las primeras edades de la vida, y complementa la Guía de atención a escolares con diabetes "Orientaciones para el profesorado".



Guía didáctica de la enfermedad celiaca (2010).

La guía didáctica sobre la enfermedad celiaca de la Comunidad Autónoma de Canarias está dirigida a familiares, profesorado y a todas las personas con responsabilidades educativas. El objetivo de la guía es servir de orientación para el adecuado manejo de la enfermedad celiaca, sintetizando la información de carácter general más relevante sobre la enfermedad y su adecuado tratamiento. Proporciona información en materia de educación sanitaria dirigida a favorecer el adecuado tratamiento de pacientes que presentan celiacía y mejorar su calidad de vida e integración en el entorno escolar.



Programa y estrategia Los Círculos de la VIDA SALUDABLE (2017).

Este proyecto trabaja de manera didáctica las diferentes recomendaciones para promover la salud y controlar los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles o crónicas. Dado que las principales causas de las enfermedades no transmisibles (o crónicas) están vinculadas a una serie de factores de riesgo modificables, se identificaron cinco áreas temáticas para la intervención y el desarrollo desde la DGSP:

1. Sin tabaco.
2. Alimentación saludable.
3. Actividad física diaria.
4. Alcohol, cuanto menos mejor.
5. Control del Estrés. Descanso.



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

Alimentos a la palestra y actividad física (ALIPA, 2019).

Se trata de un programa dirigido a prevenir el sobrepeso y la obesidad en la edad escolar, fomentar la alimentación saludable y la práctica de actividad física y prevención del sedentarismo en población general. El programa está dirigido a escolares entre 6 y 16 años, así como a población adulta, y se trabajan talleres de educación nutricional, cocina y actividad física. En este sentido, el profesorado que participa en estos programas recibe formación específica y el material necesario para la realización de los talleres.

Los objetivos generales del programa son:

1. Actuar sobre los factores educacionales de la obesidad en la edad infantil: alimentación y actividad física.
2. Educar a la familia en alimentación saludable y actividad física.
3. Capacitar a la población, en general, para que sean autosuficientes en materia de alimentación saludable.
4. Capacitar a la población para elaborar sus comidas partiendo de los alimentos básicos

Los objetivos específicos del programa son:

1. Promover la alimentación saludable desde las primeras etapas de la vida.
2. Conocer los diferentes tipos de alimentos y su procedencia.
3. Evaluar conocimiento acerca de nutrición y grado de actividad física recomendados en niños, niñas y personas adultas.
4. Evaluar hábitos alimentarios y grado de actividad física en niños, niñas y personas adultas.

5. Impartir educación nutricional y sobre actividad física a niños, niñas y personas adultas.

6. Evaluar eficacia y coste-efectividad del plan implementado cada 12m.

A grandes rasgos, entre los talleres que se llevan a cabo se encuentra:



* Taller 1

Alipa y el secreto de los alimentos. El taller de alimentación saludable “Alipa y el secreto de los alimentos” se ha desarrollado siguiendo el modelo del cuento infantil del mismo nombre. Se contempla como una actividad lúdica dando los pasos necesarios para que el alumnado reconozca el origen de los alimentos.

* Taller 2

¿Sabes lo que soy? Este taller consiste en trabajar en el aula fichas de alimentos a doble cara en formato digitales para que el alumnado conozca los alimentos que componen una dieta saludable. Incluye cada ficha de cada alimento la proporción de hidratos de carbono, grasas, proteínas y agua entre otros.



¿SABES LO QUE SOY?

¿Conoces el contenido en nutrientes de lo que comes?



Plátano

Peso: **100 g**
Calorías: **89 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **120 g**
Calorías 1 pieza: **107 kcal**

Hidratos de Carbono: **12,9%**

- Fructosa: **10,6%** - Fibra: **2,3%**

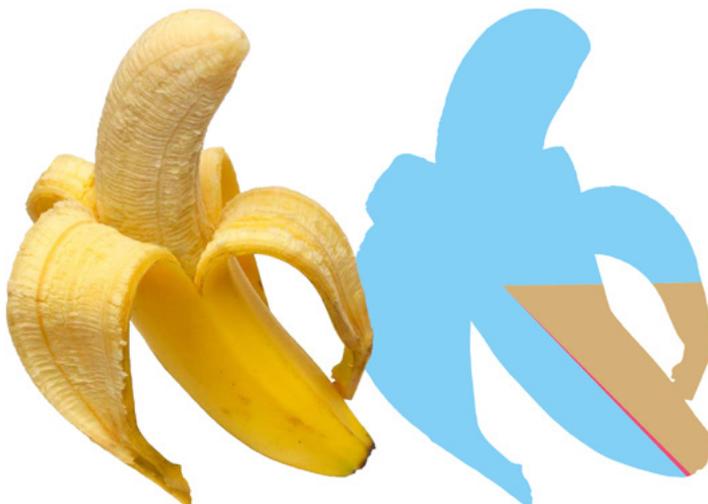
Grasas: **0%**

- Saturadas: **0%**

Proteínas: **0,4%**

Agua: **86,7%**

PLÁTANO



Tiempo necesario para quemar las calorías de 1 pieza de este alimento, caminando a un ritmo moderado.

* Taller 3

“Quememos una manzana”. Esta actividad práctica intenta realizar actividad física diversa para que jugando los niños y niñas de los tres grupos de edades entiendan que existen diferentes actividades físicas con diferentes tiempos para metabolizar los alimentos (actividades físicas para cada grupo de edad). Los niños y niñas aprenden mejor jugando, por lo que esta actividad va encaminada a jugar, aprendiendo a relacionarse con el resto de iguales, para que, de esta manera, quede mejor fijado el conocimiento en sí.

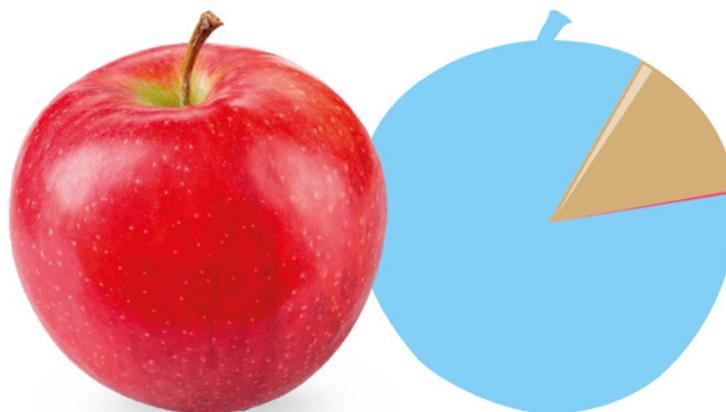


MANZANA

Manzana

Peso: **100 g**
Calorías: **50 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **170 g**
Calorías 1 pieza: **85 kcal**

Hidratos de Carbono: 14%
- Fructosa: 12% - Fibra: 2%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,3%
Agua: 85,7%



20 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de 1 pieza de este alimento, caminando a un ritmo moderado.

Además de los talleres, se plantean otras actividades complementarias:

Actividad complementaria 1.

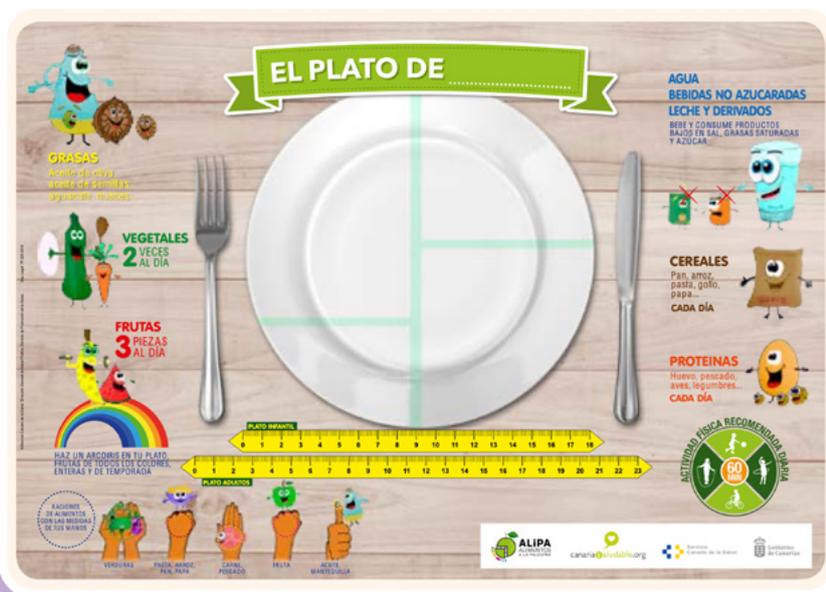
Conoce a tus superhéroes. Cada discente elige a un personaje del cuento y el profesorado le dará un folio con el dibujo de ese personaje y le facilitará la información que tenga sobre ese alimento para que el alumnado complete la ficha sobre el alimento en cuestión. Posteriormente se diseñará un póster por grupos con el material anteriormente trabajado donde puedan colocar los dibujos de los distintos personajes del cuento que se les habrá distribuido para que coloren.



Actividad complementaria 2.

Diseña tu plato: el plato de... (nombre del niño o la niña). Se le da al alumnado un salvamantel de papel con el plato saludable en blanco y se les invita a que rellenen el plato con lo que crean que deben comer. Según la edad del alumnado se les dará el material con que rellenarlo: plastilina, dibujos ya coloreados o para colorear.

Finalmente, el programa incorpora unos materiales de apoyo para el trabajo entre el profesorado y el alumnado.



/ Salvamanteles infantil doble cara.

/ Salvamanteles para adolescentes y adultos a doble cara.

Cara 1: El plato de Alipa



Cara 1: El plato de Alipa



Cara 2: El Tablero de la salud



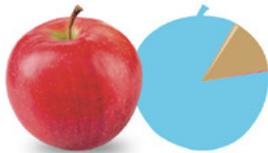
Cara 2: Recomendaciones de actividad física



/ Cartel para instalar en máquinas expendedoras y cafeterías:

¿SABES LO QUE SOY?

¿Conoces el contenido en nutrientes de lo que comes?

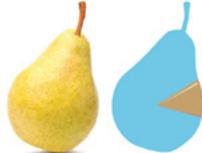


MANZANA

Peso: 180g
Calorías: 59 kcal
Peso 1 pieza mediana: 150g
Calorías 1 pieza: 49 kcal



19 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.

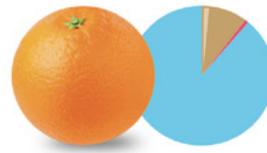


PERA

Peso: 180g
Calorías: 69 kcal
Peso 1 pieza mediana: 150g
Calorías 1 pieza: 59 kcal



15 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



NARANJA

Peso: 180g
Calorías: 59 kcal
Peso 1 pieza mediana: 150g
Calorías 1 pieza: 57 kcal



13 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



PALMERA

Peso: 100g
Calorías: 284 kcal



120 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.

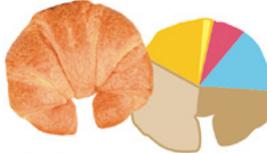


DONUT

Peso: 100g
Calorías: 307 kcal
Peso 1 unidad: 40g
Calorías 1 pieza: 123 kcal



42 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



CROISSANT

Peso: 100g
Calorías: 400 kcal
Peso 1 pieza mediana: 100g



91 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



MAGDALENA

Peso: 100g
Calorías: 307 kcal



87 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



CHOCOLATINA

Peso: 100g
Calorías: 156 kcal
Peso 1 pieza mediana: 17g
Calorías 1 pieza: 282 kcal



52 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



GOMINOLAS

Peso: 100g
Calorías: 248 kcal



60 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



ZUMO ENVASADO

Peso: 100ml
Calorías: 43 kcal
Cantidad 1 litro por cada: 200 ml
Calorías 200 ml: 86 kcal



19 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



REFRESCO

Peso: 100ml
Calorías: 44 kcal
Cantidad 1 litro: 200 ml
Calorías 1 litro: 168 kcal



32 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.



PATATAS FRITAS

Peso: 100g
Calorías: 539 kcal



121 min
Tiempo necesario para quemar la calórica de este alimento, comparado a un ritmo moderado.

